



Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE** *Bildsø Skov og Strand*

Mødereferat generalforsamling i Aktiv Natur Velvære den 7. maj 2026 i Bildsø Feriekoloni

Formanden byder velkommen til de 12 fremmødte medlemmer.

1. Valg af dirigent og referent.

Peter Smaakjær vælges som dirigent og Lone Guldager som referent.

Peter S erklærer generalforsamlingen for lovligt indkaldt.

2. Bestyrelsens beretning for 2025.

Formanden Jens aflægger beretning for bestyrelsens arbejde.

Så gik der endnu et år i vores lille motions forening.

En forening med 81 medlemmer. Det er vi glade for.

Der er ikke en sommer uden regnvejr og blæst. Det har da udfordret os om søndagen så aflysninger har der været, men ikke flere end vi plejer.

Shelter bookninger er der mange af hele året og der har ikke været nogle problemer. Der er nogle enkelte der skal have lidt hjælp men ud af ca. 300 bookinger er det et minimum.

Lone aflægger beretning for fitness og yoga.

Fitness træningen hver søndag fra 1. søndag i maj til sidste søndag i september kl. 9.30 – 10.30



Vores søndags fitness træning foregik under ledelse af vores dygtige instruktører Dorrit Juul Britz, Kirsten Hansen, Kirsten Lambert, Irene Rasmussen og Trine Louise Fotel og med mange engagerede deltagere.

I 2025 sæsonen var der planlagt 22 søndage med træning, dog måtte vi aflyse fitness en enkelt gang pga. vejret.

I Aktiv Natur Velvære satte de 5 dygtige instruktører, hver deres individuelle præg på træningen, der hovedsageligt foregik på foreningens motionsplads i Bildsø skov med inddragelse af motionsredskaberne. Nogle få deltagere



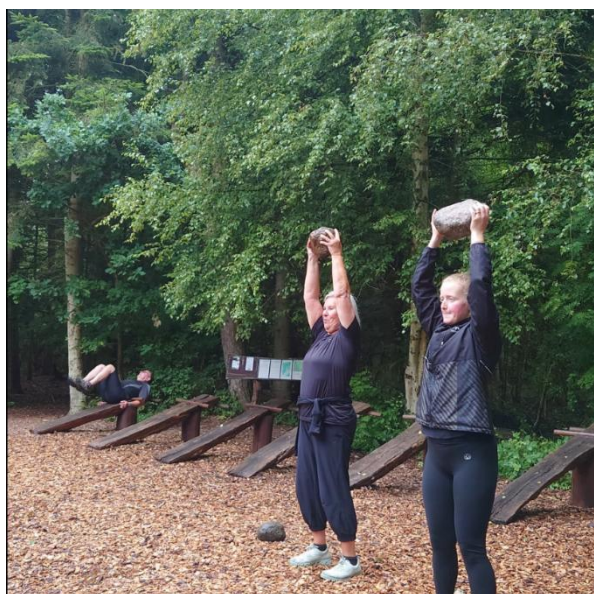
valgte at deltage i fitness træningen en halv time og kombinere denne træning med en cykel – eller løbetur.

Fitness træningen opbygges ofte således: opvarmning, styrketræning, pulstræning og så sluttes der af med balanceøvelser og udstrækning.

Hvad deltagerne kan investere i træningen, er individuelt - der er absolut et socialt incitament i den fælles træning, så snakketøjet bliver flittigt brugt. Alle kan være med og få udbytte af træningen.



Søndagstræningen er fra 1. oktober til 30 april selvtræning. En lille gruppe stabile medlemmer sætter hinanden stævne for sammen at træne krop og sind.



Yoga hver søndag fra 1. søndag i maj til sidste søndag i september kl. 10.40 – 11.40

Aktiv Natur Velvære havde i hele sæsonen tilbud om yoga hver søndag under kyndig vejledning af Dorrit Juul Britz, Kirsten Hansen, Kirsten Lambert, Irene Rasmussen og Trine Louise Fotel. Deltagerne blev guidet igennem 1 times yoga til naturens skønne lyde: fuglenes sang, bølgenes brusen og vinden i trætoppene. Yogaen foregår på fitness pladsen eller på stranden – alt efter vejr og vind. Der var igen i 2025 flot deltagelse til yogatimerne af såvel kvinder som mænd. 22 søndage, dog med 2 aflysninger pga. regn og torden.



Instruktørerne sammensætter selv programmet for den enkelte yogatime, en yoga time kan indeholde åndedrætsøvelser, stræk, styrkende øvelser, balance og bevægelse i et flow.



Vi slutter altid af med dybdeafspænding.



Anja aflægger beretning Qigong.

Foreningen tilbød træning i Qigong som pop up, med besked via SMS kæden, på hverdage og en enkelt, når vejret var til det. Træningen gennemføres på fitnesspladsen eller på strandengen, hvis vejret tillader det.

Træningen blev tilbudt formiddage, eftermiddage og et par få aftner.

Deltagerne blev guidet igennem 1 times Qigong til naturens skønne yde.

Der var igen i 2025 flot deltagelse til Qigongtimerne af såvel kvinder som mænd. 22 dage, med 3 aflysninger pga. regn.

Qigong træningen er for alle, så både trænede og nye som gerne vil prøve kan få noget ud af det.



Besøg af 7. klasses elever fra Vemmelev skole

19. august havde jeg sagt ja til at fortælle om foreningen og guide nogle øvelser på pladsen og informere om kajakkerne.

Jeg var informeret om at der skulle komme 25 elever, men der kom 50.

Til alt held kom Anna forbi, da hun havde hørt at hendes barnebarn var en af eleverne. Anna var så sød at tilbyde sin hjælp.

Tak Anna, du var en stor hjælp til at holde styr på så mange elever der skulle lytte og udføre øvelser samtidig.



Kim aflægger beretning for kajak.

Kajak aktiviteter i 2025 bød på lidt af hvert: Vi havde en dagstur til Bisserup hvor vi havde lagt kajakkerne på traileren og stod ud fra den super hyggelige havn. Vi havde endda fået lov til at bruge Bisserup sejklubs klubfaciliteter til omklædning osv.; Fornemt. Da vi begyndte turen på vandet, måtte en roer dog ufrivilligt i vandet inde i selve havnen hvor en sejlbåd simpelthen kuldsejlede en roer. Bestemt ikke god bådføring og ansvarlig sejlads af



sejlbåden. Det gav os dog en lektie i agtpågivenhed og øvelse i makkerredning. Heldigvis kom ingen personer til skade. Med tørt tøj på igen tog vi en ca. 16 km tur omkring Noret der bød på den smukkeste natur, masser af fugle og vores medbragte frokost. Og selvfølgelig rigtig hyggeligt selskab.

Der blev afholdt et enkelt af hver af IPP kurserne 1 og 2.

Vejret i sommeren 2025 var ret ustadigt og der skulle flyttes nogle datoer og enkelte dage var noget udfordrende.

Instruktøren (Kim) tænker at i fremtiden må kurser nok afholdes andetsteds da Storebælt ofte er for udfordrende for begyndere.

Der er en god aftale med Korsør Roklub så det bliver ikke noget problem at stå ud fra deres klub i det relativt beskyttede Korsør Nor. Der er naturligvis også Halskov Havnen som vi har brug for til kursus aktivitet.



ANV deltog i Aqative Days 2025 i Halskov Havn.

Aqative Day er en event hvor alle er inviteret til at prøve diverse vandaktiviteter lige fra havsvømning, til paddleboard, tårnudspring og selvfølgelig havkajak fordi vi var til stede.

Eventen var velbesøgt og Kim havde en del unge på vandet i kajak. Det er nok ikke de unge der kan rekrutteres til klubben, men vi håber at oplevelsen lagres som et godt minde og de vender tilbage; Ligeledes blev de jo opfordret til at fortælle deres forældre om den fantastiske klub vi har.

Kim var vært til en Brush-up i IPP2 kajak teknik hvor der var godt fremmøde. Vejret var dog lige i overkanten og vi måtte afkorte seancen.

Jens aflægger beretning for vandreture.

Når de almindelige søndags trængninger er stoppet, bliver der arrangeret nogle vandreture i lokalområdet inden for en rimelig køretid.

Den første var d. 5. okt. Tuelsø rundt ca. 9 km, arrangeret af Henriette.

Søen dækker et areal på 189 Ha eller ca. 265 fodboldbaner den er på dybeste 18 meter og er kendt for sin gode bestand af fisken Sandart.

Med madpakken på ryggen gik vi afsted og nød den flotte efterårsdag ca. halvvejs der var lige et bordbænke sæt med udsigt over søen, hvor vi gjorde hold og nød den medbragte mad, vi meget heldige med vejret 1 time efter vi var færdige blev det regnvejr.



Den næste tur var d. 2 nov. i Slagelse lystskov, der er en ud af flere private skove der tilsammen dækker 39 km².

Der har været skov her i 300 år. Den tur stod jeg for og der var vi knap så heldige med vejret, men nu da madpakken var smurt, og de fremmødte var klar tog vi turen rundt i skoven ca. 9 km.

På turen rundt kommer vi forbi et arkæologisk monument der bliver kaldt "Det grå får", en samling af sten der ligner et får.

Borde og bænke var der ikke meget af, men 2 store træstammer kunne bruges en hurtig indtagelse af madpakken og en dram dertil, der gav lidt varme, det var lidt køligt.

Videre rundt møder vi endnu et arkæologisk område kaldet "Holger Danskes Begravelse", en dysse eller jættestue dateret til 3950 f.Kr.

Senere kommer vi forbi den nye skovbegravelse plads Valdemars Kilde og endelig tilbage til bilerne med vådt hår.

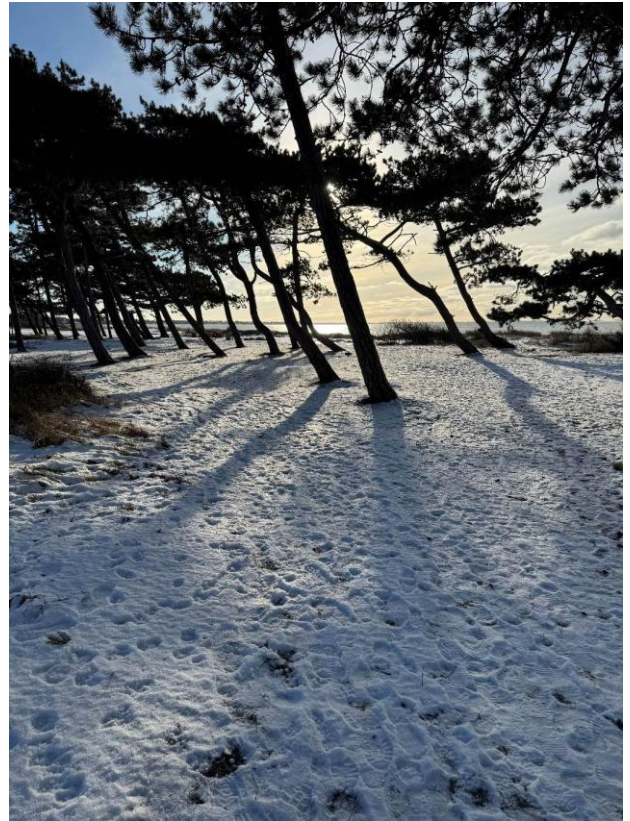


Turen d 7. dec. Blev aflyst grundet dårligt vejr, kun 2 tilmeldte og sygdom hos arrangøren.

Nytårs turen d.11. januar i Bildsø skoven hvor landskabet var dækket af sne, var en skøn tur.

Dem der havde tilmeldt sig, havde taget lidt overskud fra jul/nytår med.

Det være sig drikke og kager (gode råd) en skøn sønderjysk kage som Torben kom med.



Jens aflægger beretning for bestyrelsesmøder m.m.

På det første bestyrelsesmøde efter sæsonen er færdig evaluerede vi sæsonen der er var gået.

Var den gået som forventet?

Afstemt med budgettet?

Der kom fint med medlemmer til søndagstræningen, men den ugentlige aftenroning var der meget lidt tilslutning til, trods at der er 35 der har tilmeldt sig sms-kæden.

Til kajak kursuser det var en underskudsforretning, måske er markedet mættet?

Vi havde mange spørgsmål ???????

Vi besluttede at holde en arbejdslørdag for bestyrelsen. Den blev afholdt hos mig i januar

På bestyrelsesdagen blev det også besluttet at torsdag roning genopstår. Derudover der være pop up roning mulig hele ugen, stadig gennem sms-kæden.

Med et håb om at der kommer lidt flere der vil med på vandet sammen med os andre, at vi laver en begivenhed på Facebook hver søndag med håb om at budskabet spreder sig. **Bestyrelsesdagen**

Det blev virkelig en god dag, derover gik min vildeste fantasi. Der kom mange gode forslag til, hvordan vi kommer videre.



Der var mange gode forslag, det stak helt af, på den gode måde.

Vi besluttede at kontakte DGI for sparring.

DGI mødet:

DGI mødet var meget givende. Vi fik sparring på Klubbens navn (tages op på dagsorden) og hvordan vi kan optimere:

- Hjemmesiden: positiv feedback fra konsulenten og forslag til lidt opstramning af tekst og billeder
- Folder: deles ud i sportsbutikker
- Fb gruppen: Vi har en gruppe, blev anbefalet en side, for at komme længere ud. Eks. opslag om ”mød et medlem” (Nogen der meler sig?)

Vi holder en bestyrelsesdag igen i efteråret.



Tak til bestyrelsen for et virkeligt godt samarbejde, også tak til Hans for at holde græsset nede i green højde også en tak til sponsorerne der støtter os.

Der skal lyde en tak til Thomas for at holde vores hjemmeside kørende.

Beretningerne blev godkendt.

Debat på baggrund af beretningerne.

Vi skal være opmærksomme på at vores økonomi er stram og at budgettet er lagt ud fra 80 medlemmer. Vi skal mere for at ny deltagere føler sig velkomne og inkluderet. Vi har talt om at der skal iværksættes nye tiltag til efteråret.

Plan om at oprette en Facebookside, hvor der bliver brug for input fra de aktive.

3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for det forløbne år til godkendelse ved kasserer, Helle.

Indtægter; de enkelte indtægter bliver gennemgået: i alt 42260, 24 kr.

Udgifter; de enkelte poster bliver gennemgået: i alt 48246,57 kr.

Årets resultat: - 5986, 33 kr.

4. Behandling af indkomne forslag.

Ingen forslag er indkommet.

5. Forelæggelse af bestyrelsens budgetforslag for det kommende år ved kasserer, Helle.

Budgettet er lagt ud fra 80 medlemmer, der betaler 500 kr. i kontingent.

Omkostningsanalyse, hvor gennemsnits udgift pr. medlem er beregnet til 521 kr. Dvs. der kommer underskud.

Debat efter budget: Vi skal have set på kontingentet; her bliver det fremført at da foreningen lavede enhedskontingent, så blev kontingentet mere en halveret for medlemmer, der før betalte ca. 1000 kr. for basismedlemskab, yoga og kajak. Samtidig steg udgifterne til instruktører.

6. Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer. På valg er Jens, Helle og Kim (alle ønsker genvalg) – de er genvalgt.

7. Valg af 2 suppleanter til bestyrelse. På valg er Henriette Wirz og Klaus Gregersen (alle ønsker genvalg) – de er genvalgt.

8. Valg af revisor (best. foreslår Jens Grønkjær). Genvalgt

9. Drøftelse af evt. nyt navn til foreningen (oplæg Kim Poulsen).

Optaget af at få solgt den gode historie og brande os. Ordet Velvære er tungt og gammeldags.

Navnet skal være kort og være mere moderne. Forslag til nyt navn: Aktiv Natur.

DGI konsulent bifalder også navneændring. Sven har kommenteret i forhold til konceptet og synes at nyt navn er ok. Det skal tages op på GF i 2027. Der skal ændres i foreningens vedtægter.

10. Indkomne forslag. punktet udgår

11. Eventuelt: Ingen indlæg.

Formanden takker dirigenten for god ledelse af mødet og tak til revisoren med rødvin.

Dirigenten afsluttede generalforsamlingen.

Peter Smaakjær
Dirigent

Lone Avlund Guldager
Referent den 10/5 2026